

十二大養生穴道—『運動養生術』課程教材

神奇穴位，不同位置，不同功效。隨著「養生」熱潮，有著神奇療效的穴位養生也越來越受到大家的青睞。自己在家隨時隨地多按揉，便可達到強身健體、祛病養生、延年益壽效果，甚至有可能在關鍵時刻能救你一命！



一、明目醒腦：風池穴

慵懶、昏昏欲睡、頭昏腦脹狀況，若想醒醒腦，無妨嚐嚐按一下風池穴。

【位置】：風池穴位於頸部，枕骨下與風府穴等高，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。

【主治】：頭痛、頭重腳輕、眼睛疲倦、頸部酸痛、落枕、失落眠、眩暈，眼紅，淚出，鼻出血，耳聾等。

【手法】：雙手大拇指按壓，後腦勺枕骨下緣的風池穴，沿順時針重按輕移，每一次約 20 秒，會覺穴位有點酸，頻率 20 次，可減緩疲倦及頸背酸痛。

二、養胃：中腕穴

人的許多疾病都是由胃的問題所引起的，氣血不夠的源頭就在脾胃。若自覺臉黃肌瘦、食慾不振、消化不良、便秘、腹瀉、腹脹腹痛黑眼圈等，那即是胃氣及脾胃虛弱導致。中腕穴是主管脾胃的主要穴位，每每推拿中腕穴，能加強胃氣加強脾胃功能，加強免疫力，達強體健身作用。

【位置】：人體中腕穴位於上腹部，前正中線上，當臍中上 4 寸(取穴時，可採取仰臥姿勢)。

【主治】：胃痛，腹脹，吐逆，呃逆，翻胃，吞酸，消化不良，疝積，黃疸，腸鳴，洩利，便秘，便血，虛勞吐血，哮喘，頭痛，失落眠，驚悸等。

【手法】：若胃部隱約作痛，用掌心掌根至全手掌按此穴位，然後順時針或者反時針揉搓 3—5 分鐘。若胃氣痛、刺痛、燒痛等，二手中指或二手中指食指一併使勁點穴位上，10 秒鬆開，然後再點再鬆開，力度以自身耐受力為準，此時會浮現酸脹酸痛或者打嗝的現象，點揉直到症狀減緩為止。

三、減緩頸部生硬：肩井穴

長時間低頭，容易形成頸部肌肉僵硬，導致腦部供血不夠，起發頭痛頭暈等症狀。伏案工作及低頭看 3 C 產品者，無妨常按揉肩井穴。

【位置】：小椎與肩峰端連線的中點上，前直對於乳中。

【主治】：肩背痺痛、上肢沒有遂、頸項強痛等肩頸上肢部病證。

【手法】：中指按住對側的肩井穴，按壓力度以感覺到“舒服微痛”最好。

四、補腎固元：關元穴

覺得腰酸背痛、疲勞、注意力渙散，可能腎虛矣。腎虛並不是男人的“專利”，女人也會。關元穴是男性保健的主要穴位，存在補腎壯陽、補虛益損等作用，而且按揉關元穴可補充腎氣，延緩老化。

【位置】：位於臍下三寸處。

【主治】：西醫以為，關元穴存在培元固本、補益下焦之功。

【手法】：對於男性來講，按揉關元穴可以減緩腎虛、腰酸、失落髮等問題。對於女性來講，按揉關元穴可以醫治懈弛解良多婦科疾病。推拿時，起首以關元為圓心，先搓熱手掌以後，再用左或者右手掌做逆時針及順時針標的目的摩動 3-5 分鐘。然後，隨呼吸按壓關元穴 3 分鐘。

五、滋陰養顏：三陰交穴

俗云“女人常揉三陰交終身不變老”，此穴被稱為女性穴位。常推拿抗老，延緩老化，延緩更年期及提昇女人魅力。再者三陰交是婦科疾病的“靈丹仙丹”，若有痛經，常推拿此穴，有減緩痛苦效果。

【位置】：位小腿內側，足內踝尖上 3 寸(即除拇指外其它四手指併起寬度)、脛骨後方突出處。

【主治】：脾胃虛弱，月經失調，崩漏，帶下，閉經，子宮脫垂，難產，產後血暈，惡露過多症；亦可調肝補腎，安神之效，幫且睡眠。亦可打通人體淤塞，頤養子宮及卵巢，調月經、除斑祛皺、祛痘，醫治皮膚過敏、皮炎、濕疹作用。

【手法】：用拇指或者中指指端按壓內側三陰交，一壓一放為 1 次，或者先順時針標、再逆時針揉按，繼續 5-10 分鐘。由此調暢氣血運行。

六、養護心臟：內關穴

此穴是恢復人體機能的關隘，且是手厥陰心包經上的穴位；警戒心臟的主要關隘，常按此穴對心臟有很好的保健作用。此穴亦是濟急穴位，先讓病發者平躺，等待搶救時，按揉內關穴可減緩痛苦。

【位置】：手掌朝上，當握拳或者手掌上抬時，就能看得手腕中間二條筋，內關穴就正在這二條筋中間，腕橫紋上二寸。取穴時可以將右手 3 手指頭並起，無名指放正在左手腕橫紋上，右手食指以及左手手腕交插中間點即是。

【主治】：對醫治心、胃疾病和神經性疾病都有顯著結果，亦能寧心安神、宣痺解鬱、寬胸理氣、宣肺平喘、緩急止痛降逆止嘔、調補陰陽氣血、暢達經脈等。平時保健按壓，可舒緩痛苦、疲倦。

【手法】：用左手拇指尖按壓右胳膊內關穴，按捏 5~10 分鐘，逐日 2~3 次，再用同法按另側。

七、清熱止痛：合谷穴

體內以合谷穴治療範圍最廣泛，具有全身治療作用，是一個包治百病萬能止痛穴，因此穴位經氣旺盛，止痛效果好，好像「止痛片」，幾乎一切痛症都可解決，這是它的重要特點。

【位置】：在第一、二掌骨間，當第二掌骨橈側之中點處，即拇指與食指之間的凹陷處，猶如兩山之間的低下部分即是合谷穴。

【主治】：鎮靜止痛，通經活經，清熱止痛。

【手法】：按摩合谷穴治療頭痛，要配合對內庭穴的按摩。按摩合谷穴時，可用雙手拇指以順時針方向交替按摩，內庭穴可用雙手拇指直接點壓雙足二、三趾之間，可起到立即止痛效果。堅持每日 2--3 次，每次 10 分鐘按摩這兩個穴位後，一般 3--5 日可起到治癒效果。

八、解腰背酸痛：委中穴

對於很多的上班族來說，由於長時間的伏案久坐或坐姿不當，都出現了腰酸背痛的症狀；按揉委中穴，腰背疼的症狀就會緩解。

【位置】：採俯臥取穴姿勢，委中穴位於膕橫紋中點，股二頭肌腱與半腱肌腱中間，即膝蓋裡側中央。

【主治】：具有舒筋通絡、散瘀活血、清熱解毒之功效，用於治療腰背酸痛、急性腰扭傷等。

【手法】：用兩手拇指端按壓兩側委中穴，力度以稍感酸痛為宜，一壓一鬆為 1 次，連做 10—20 次。

九、舒筋活絡：陽陵泉穴

發現一覺醒來落枕？一不小心腰扭傷？患有肩周炎、膝關節炎？找到陽陵泉穴，這些都不叫事兒。

【位置】：找該穴位時要端坐不動，用手摸腿，膝關節外下方有一個突起，叫腓骨小頭，腓骨小頭前下方的凹陷就是陽陵泉的位置。

【主治】：治療膝關節炎及周圍軟組織疾病、腰痛、膝蓋疼痛、腳麻痺、下肢癱瘓、關節遲緩或痙攣腫痛、抽筋、麻痺、坐骨神經痛、腰腿疲勞、踝扭傷，肩周炎，落枕，腰扭傷，臀部肌肉注射後疼痛；

【手法】：兩手掌心、掌根、指端一起用力，上下揉 50 下，感到有酸脹感即可。

十、安神健體：湧泉穴

臉色差，皮膚差，雙眼無力又無神，快按湧泉穴吧！

【位置】：在足底部，蜷足時足前部凹陷處，約當足底第 2、3 趾縫紋頭端與足跟連線前 1/3 點上。

【主治】：經常按摩湧泉穴能使腎精充足，耳聰目明，精力充沛，性功能強盛，腰膝壯實不軟，行走有力，並對很多婦科和生殖系統的小毛病有改善作用。

【手法】：每天洗腳後，用雙手大拇指摩搓兩足底湧泉穴 10 分鐘左右，有助睡眠。神經衰弱的人，可將時間延長為半個小時。天氣轉暖後，可赤腳或穿襪在鵝卵石路上散步，刺激湧泉穴。

十一、眼睛視力保健穴：

【位置】及【主治】：

- 1.攢竹（眉頭）：可改善流淚、目眩赤痛、明目醒腦，頰熱面痛、眼瞼跳動。
- 2.魚腰（眉中）：可改善疲勞、頭痛。
- 3.絲竹空（眉梢）：可改善眉毛倒插、偏正頭痛、明目止痛。
- 4.太陽（眼尾，眉梢後凹陷中）：可改善頭風頭痛、一切眼疾。
- 5.承泣（眼平視時，瞳孔往下七分處）：可改善眼睛紅痛、癢。
- 6.睛明（內眼角外靠的近眼眶骨內緣處）：可改善迎風流淚、頭痛目眩、降低眼壓、消除疲勞。

【手法】：用兩手食指指腹按在穴位上，按下要有些微痠脹感，兩手同時劃圓圈揉按，順序為攢竹、魚腰、絲竹空、承泣、太陽，揉按完後再依相同順序，彎曲食指，用第二節內側面輕刮眼眶一圈。按完後，依順時鐘方向轉動眼球，再逆時鐘方向，閉眼稍做休息後凝視遠方，建議每天早晚各做一次。

十二、「全能」穴：足三里

民間一直有「常按足三里，勝吃老母雞」的說法；常按足三里穴對身體大有裨益，尤其是對於上班族和亞健康的人群來說，每天按壓足三里 10 分鐘，可有效減輕壓力，緩解疲勞。

【位置】：足三里穴位是位於外膝眼下四橫指、脛骨邊緣位置。尋找穴時，可以以左腿用右手、右腿用左手以食指第二關節沿脛骨上移，至有突出的斜面骨頭阻擋為止，指尖處即為此穴。

【主治】：可治療消化、牙痛、頭痛、呼吸疾病、神經痛、鼻部疾病、心臟病、食欲不振、便秘、腹部脹滿、胃下垂、嘔吐等胃腸、腹部不適。除外，它對腰酸背痛、更年期綜合症等亦有很好改善作用。

【手法】：通過指壓足三里穴，且在壓時可一邊緩緩吐氣一邊強壓 6 秒鐘，如此重複數次。

人體長壽奇穴—足三里

中國自古有善灸法習俗，特別是「灸足三里，得」的養生秘訣，更為古今醫家和養生大家所珍視。唐代名醫孫思邈活到 140 多歲，說：「若要安，三里常不乾。」就是說常灸足三里，可增強體質，預防疾病。足三里是足陽明胃經的代表穴，也是最重要的長壽穴之一。男女老少按這個穴位，都有功效。足三里位於小腿上，當腿彎曲時，可以看到在膝關節外側有一塊高出皮膚的小骨頭，這就是外膝眼，從外膝眼直下四橫指處便是足三里。傳統中醫認為，按壓足三里有調節機體免疫力、增強抗病能力、調理脾胃、補中益氣、通經活絡、疏風化濕、扶正祛邪的作用。三里之灸能祛病延年，所以古來把三里灸叫做長壽灸。足三里位於小腿上，當腿彎曲時，可以看到在膝關節外側有一塊高出皮膚的小骨頭，這就是外膝眼，從外膝眼直下四橫指處便是足三里。

按壓足三里 抗衰老：按壓足三里，可以刺激穴位，除了起到與針灸類似效果外，還能提高整個機體的免疫功能，增強抗病能力。由於人體的衰老與微血管閉塞、微循環障礙有關，因此按壓足三里還能止衰老的作用。持之以恆，可防病健身，抗衰延年。足三里還具有抑制神經興奮，降低血壓的作用，用於治療高血壓有效果。

調理脾胃：「足三里」為足陽明胃經之合穴，是五俞穴之一，其性屬土經土穴，「合治內腑」凡六腑之病皆可用之。「胃者五臟六腑之海也。」所以，胃為水穀之海，能包容五穀。胃和脾相表裡，均為倉廩之官。主要職責是受納、運化水谷，輸布精氣、津液於全身。「足三里」為胃經主要穴位，它理脾胃、調氣血、主消化、補虛弱功效。胃痛、胃脹等消化道疾病，都可通過刺激足三里治療。艾灸足三里，能調整消化系統，加強其功能，從而吸收營養，惠及全身器官。金元時代，四大醫學家之一的李東垣特別注重脾胃，認為脾為後天之本，是生化源泉，生命根本。

補益氣血 暖宮調經：女性在月經期間身體敏感度比平時高，平時按摩足三里穴能夠有效的緩解痛經，起到補益氣血、暖宮調經、止痛作用。具體方法是用拇指指腹稍用力點揉足三里，以感覺酸脹為宜；宮寒痛經還可用艾條懸灸。

男性養生的第一大穴：足三里是男性養生的第一大穴，經常按摩，能夠調理脾胃、補中益氣、補腎壯陽，對脾胃虛弱等症有幫助。即使是最簡單的按摩方法，效果也很好。如手握成拳，以食指第一指節的背面作為著力點，或者手自然展開，以拇指腹作為著力點，在穴位上繞圈按揉。按摩 3—5 分鐘，或先向左畫圈 20 次，再向右畫圈 20 次，早晚各做一次。